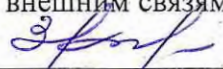


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

МЕЖОТРАСЛЕВОЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ

СОГЛАСОВАНО

Проректор по образованию
и внешним связям, к.ю.н., доцент

 С.А. Захарова
« 17 » сентября 2025 г.

Директор МРЦПК и ППК

 А.Г. Залетова
« 17 » сентября 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

В настоящее время возрастает актуальность изучения вопросов реабилитации физическими методами, в частности клинико-физиологического воздействия средств лечебной физической культуры (далее - ЛФК) на организм. Средства физической культуры повышают компенсаторные возможности организма, тем самым способствуя восстановлению здоровья и повышению адаптации организма к физическим нагрузкам, улучшению социальной адаптации. Лечебная физическая культура занимает важное место в системе лечения и восстановления больных после целого ряда заболеваний и травм. Особую важность приобретает индивидуальный подбор и дозирование нагрузок, а также врачебный контроль в процессе занятий ЛФК и оценка их эффективности.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Лечебная физическая культура» (далее - ДПП ПК) разработана для инструкторов-методистов по лечебной физкультуре с учетом требований Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23 июля 2010 г. №541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»:

Должность	Инструктор-методист по лечебной физкультуре (ЕКС)
Требования к квалификации	Высшее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и дополнительная подготовка по лечебной физкультуре и спортивной медицине без предъявления требований к стажу работы
Должностные обязанности	Разрабатывает гимнастические комплексы для проведения занятий по лечебной физкультуре и процедур с пациентами. Осуществляет в медицинской организации методическое руководство средним медицинским персоналом (инструкторы по лечебной физкультуре, медицинские сестры). Анализирует состояние методической работы по лечебной физкультуре и разрабатывает предложения по повышению ее эффективности. Изучает и распространяет современные методы лечебной физкультуры по восстановлению физического здоровья и коррекции нарушений двигательной активности больных и инвалидов. Участвует в работе по повышению квалификации среднего медицинского персонала. Контролирует качество выполнения средним медицинским персоналом занятий по лечебной физкультуре и процедур. Участвует совместно с врачом в осмотре больных с целью определения методики их реабилитации, ведет занятия в особых случаях. Проводит санитарно-просветительную работу среди больных и их родственников по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, пропаганде здорового образа жизни.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Лечебная физическая культура» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями);

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 апреля 2025 г., регистрационный № 81928);

– Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23 июля 2010 г. № 541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура);

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель реализации ДПП ПК: совершенствование общепрофессиональных и профессиональных компетенций специалистов сферы адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в области лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах, необходимых для повышения профессионального уровня слушателей и выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

Вид профессиональной деятельности	Трудовые функции (Должностные обязанности (ЕКС))
Реабилитационная (восстановительная) деятельность	– Разрабатывает гимнастические комплексы для проведения занятий по лечебной физкультуре и процедур с пациентами. – Изучает и распространяет современные методы лечебной физкультуры по восстановлению физического здоровья и коррекция нарушений двигательной активности больных и инвалидов. – Анализирует состояние методической работы по лечебной физкультуре и разрабатывает предложения по повышению ее эффективности. – Контролирует качество выполнения средним медицинским персоналом занятий по лечебной физкультуре и процедур. – Участвует совместно с врачом в осмотре больных с целью определения методики их реабилитации, ведет занятия в особых случаях.
Профилактическая деятельность	Проводит санитарно-просветительную работу среди больных и их родственников по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, пропаганде здорового образа жизни.

Задачи ДПП ПК:

1. Изучение слушателями современных методик организации и проведения занятий по лечебной физической культуре, практического использования новых технических средств реабилитации.
2. Изучение организации процесса реабилитации в медицинских, профилактических и оздоровительных учреждениях.
3. Ознакомить с методами оценки эффективности проводимых реабилитационных мероприятий (программ лечебной физической культуры).
4. Формирование поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни.

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

1. Лица, имеющие высшее образование в сфере физической культуры и спорта и (или) физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).
2. Лица, получающие высшее образование по направлениям подготовки «Физическая культура» и (или) «Физическая культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», обучение которых подтверждено справкой об обучении организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Программа предназначена для инструкторов-методистов по лечебной физкультуре оздоровительных, лечебно-профилактических учреждений, имеющих высшее образование в сфере физической культуры и спорта и (или) адаптивной физической культуры.

Поступающие на обучение по ДПП ПК слушатели, должны обладать исходным уровнем подготовки, который включает в себя знания, предусмотренные базовым уровнем подготовки по направлениям «Физическая культура», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и специальностям «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», включающие в себя способность:

- использовать в ежедневной профессиональной деятельности нормативные документы, регламентирующие работу инструктора-методиста лечебной физкультуры;
- выбирать средства, формы и дозировки физической нагрузки пациентам с различными заболеваниями и повреждениями организма;
- определять режимы двигательной активности больных в лечебно-профилактических учреждениях;
- анализировать эффективность лечебной физкультуры.

1.4 Планируемые результаты обучения

Основной целью профессиональной деятельности инструктора-методиста по лечебной физкультуре является организационно-методическое обеспечение восстановления физического здоровья и коррекции нарушений двигательной активности средствами лечебной физической культуры.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Лечебная физическая культура» направлена на совершенствование у слушателей следующих компетенций (перечень общепрофессиональных компетенций определен в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017

года № 942 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); перечень профессиональных компетенций определяется дополнительной профессиональной программой повышения квалификации с учетом требований к должностным обязанностям инструктора-методиста по лечебной физкультуре, определенных Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения» (приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23 июля 2010г. №541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»):

реабилитационная (восстановительная) деятельность:

- способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОПК-8);

- способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-1);

профилактическая деятельность:

- способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) (ОПК-10), необходимых для повышения профессионального уровня специалистов и выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта				
Виды деятельности	Должностные обязанности (трудовые функции)	Компетенции	Знания	Умения
Реабилитационная (восстановительная) деятельность	Разрабатывает гимнастические комплексы для проведения занятий по лечебной физкультуре и процедур с пациентами. Изучает и распространяет современные методы лечебной физкультуры по восстановлению физического здоровья и коррекции нарушений двигательной активности больных и инвалидов. Анализирует состояние методической работы по лечебной физкультуре и разрабатывает предложения по повышению ее эффективности. Контролирует качество выполнения средним медицинским персоналом занятий по лечебной физкультуре и процедур. Участвует совместно с врачом в осмотре больных с целью определения методики их реабилитации, ведет занятия в особых случаях.	ОПК-8	– Клинической симптоматики основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья; – методы исследования и оценки физического развития и работоспособности; – закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека.	– Определять показатели функционального и физического состояния организма в норме и патологии.
		ПК-1	– Законов и нормативной документации, действующих в системе здравоохранения; – теории и методики физического воспитания; – современные способы организации занятий лечебной физической культурой при различных нарушениях функций организма; – содержание двигательных режимов; – методы влияния на патологический процесс различных процедур и комплексов лечебной физкультуры; – показания и противопоказания к проведению занятий по лечебной физической культуре;	– Выбрать средства, формы и дозировки физической нагрузки пациентам с различными заболеваниями и повреждениями организма; – проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

Виды деятельности	Должностные обязанности (трудовые функции)	Компетенции	Знания	Умения
			– порядок составления плана проведения групповых и индивидуальных занятий; – этапы, периоды и режимы двигательной активности; – средства, ускоряющие процесс восстановления; – основные методики восстановления лиц с отклонениями в состоянии здоровья	– анализировать эффективность лечебной физкультуры и массажа; – планировать групповое или индивидуальное занятие по лечебной физкультуре по утвержденным программам и методикам; – использовать современное медицинское, спортивное, реабилитационное оборудование в практике лечебной физкультуры; – вести необходимую учетную и отчетную документацию и представлять отчет о работе в установленном порядке; – анализировать состояние методической работы по лечебной физкультуре и разрабатывать предложения по повышению ее эффективности; – составлять и модифицировать комплексы восстановительных мероприятий, учитывая диагноз, наличие осложнений, возраст и состояние

Виды деятельности	Должностные обязанности (трудовые функции)	Компетенции	Знания	Умения
				тренированности организма; – использовать различные методики восстановления лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок.
Профилактическая деятельность	Проводит санитарно-просветительную работу среди больных и их родственников по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, пропаганде здорового образа жизни	ОПК-10	– Клинические проявления вторичных отклонений и дефектов, возникающих при прогрессировании или неблагоприятном развитии основного заболевания; – меры по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма; – этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии; – особенности проведения профилактических, реабилитационных и компенсаторных программ при различной патологии; – основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний, ведущие к формированию навыков здорового образа жизни, способствующих поддержанию на должном уровне двигательной активности человека, устранению вредных привычек; – формы и методы пропаганды здорового образа жизни и санитарно-просветительной работы	– Проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; – составить комплекс физических упражнений в сочетании с другими методами реабилитации, для предупреждения осложнений; – формировать у занимающихся социально-значимые потребности, ценностные ориентации, проводить профилактику негативных социальных явлений, формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни.

В результате освоения программы слушатель должен:
усовершенствовать следующие необходимые **знания**:

- общих основ лечебной физической культуры (ЛФК) (особенности метода ЛФК как основного средства физической реабилитации, общие показания и противопоказания к назначению ЛФК, средства, формы и методы проведения ЛФК, периоды и двигательные режимы в лечебно-профилактических учреждениях, способы дозирования физической нагрузки на занятиях, методы исследования и виды контроля эффективности ЛФК);
- основных проявлений различных патологических состояний;
- частных противопоказаний к применению ЛФК;
- особенности частных методик ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях;

усовершенствовать следующие необходимые **умения**:

- ставить общие и частные цели, задачи лечебной физической культуры при определенных заболеваниях и травмах;
- методически грамотно составлять комплексы физических упражнений с учетом диагноза и индивидуальных особенностей человека;
- проводить и анализировать занятие лечебной гимнастики.
- проводить оценку эффективности реабилитационного процесса.

В результате освоения программы слушатель должен **иметь практический опыт деятельности**:

- владеть навыками подбора основных средств, форм и двигательных режимов в лечебной физической культуре;
- владеть навыками составления комплексов специальных упражнений и планов-конспектов занятий лечебной гимнастикой;
- владеть методами определения степени воздействия физических упражнений на организм пациента с целью корректировки нагрузки и оценки эффективности проведения ЛФК;
- владеть навыками составления реабилитационных, оздоровительных программ по предложенным видам, для лиц, с различными отклонениями в состоянии здоровья;
- владеть навыками подбора средств и форм лечебной физической культуры с целью составления коррекционно-восстановительных программ для больных различного профиля;
- владеть навыками оценки эффективности коррекционно-восстановительных программ.

1.5 Нормативная трудоемкость дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативная трудоемкость ДПП ПК составляет 144 часа. Форма обучения – очная.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

В случае освоения слушателем ДПП ПК параллельно с получением высшего образования удостоверение о повышении квалификации выдается ему одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, выдается справка об обучении по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Лечебная физическая культура» обеспечивается профессорско-преподавательским составом кафедры спортивной медицины и физической реабилитации ФГБОУ ВО «УралГУФК», а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях договора гражданско-правового характера.

Профессорско-преподавательский состав имеет учебно-методический, научно-методический и научно-практический опыт работы в области реализуемого им учебного раздела дополнительной профессиональной программы.

Для организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Лечебная физическая культура» университет обеспечен необходимым перечнем учебных аудиторий.

Для проведения лекционных занятий используются аудитории учебного корпуса №3, которые оборудованы техникой для мультимедийного показа учебного материала.

Для проведения практических занятий используются специализированные кабинеты, оснащенные техническим оборудованием, отвечающие действующим санитарным нормам, и научные лаборатории.

Так же используются:

Наглядные пособия (23 шт.):

- слуховой анализатор (б);
- зрительный анализатор (б);
- скелет (б);
- череп / анатомическое строение головного мозга (ср);
- эндокринный аппарат / дыхательная система (ср);
- почки / печень (ср);
- пищеварительная система / мочеполовая система (ср);
- воспалительные нарушения тазобедренного и коленного сустава/язвы (ср);
- хлыстовые травмы шеи / запястный синдром (ср);
- плечо и локоть / тазобедренный и коленный сустав (ср);
- нарушения позвоночника / эпилепсия (ср);
- дыхательная система и астма / инсульт (ср);
- нервная система / вегетативная нервная система (ср);
- стопы и лодыжки / кисти рук и запястья (ср);
- болезни сердца / болезни почек и мочевыводящих путей (ср);
- остеопороз / травмы колена (ср);
- воспалительные нарушения тазобедренного и коленного сустава / артрит (ср);
- диабет / значение холестерина (м);
- инсульт / сердечно-сосудистые заболевания (м);
- болезни почек и мочевыводящих путей / болезни пищеварительной системы (м);
- позвонки и позвоночный столб / голова и шея (м);
- гипертония / болезни сердца (м);
- нарушения позвоночника / хлыстовые травмы шеи (м).

Учебные фильмы (11 шт.):

- ЛФК при травмах (цикл из шести занятий);
- ЛФК при остеохондрозе;
- ЛФК при заболеваниях суставов (фильм 1);
- ЛФК при заболеваниях суставов (фильм 2);
- силовая гимнастика;
- ЛФК для будущих мам;
- ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- ЛФК при артериальной гипертонии;

- ЛФК в геронтологии;
- механизм действия вытяжения позвоночника при грыжах и корешковых синдромах;
- атеросклероз.

Слушателям предоставляется возможность пользоваться учебными компьютерными классами.

Каждый слушатель обеспечивается доступом к библиотечным фондам. Слушатели имеют бесплатный доступ к электронным ресурсам на территории университета.

Перечень программного обеспечения:

MS Windows Server 2008 R2 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

MS Windows 7 – OEM – программное обеспечение поставляемое с оборудованием

MS Windows 8 MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

Антивирус Касперского – Free – свободно распространяемое

Mageia 5 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Xubuntu 20.04 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Графический редактор Gimp – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Okular – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

MS Office 2007 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

MS Office 2010 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

MS Office 2013 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене

Abbyy FineReader – Corporate Edition – корпоративная лицензия

LibreOffice.org GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Архиватор 7-zip – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение

Система «L-спорт» – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене